

百年哈佛教给学生的

15种



优秀品质

哈佛大学哈佛商学院院长詹姆斯·C. 麦格雷戈·迪安

——恭喜你，不是哈佛，也能成就卓越人生

2011.10.1

百年名校，哈佛事件

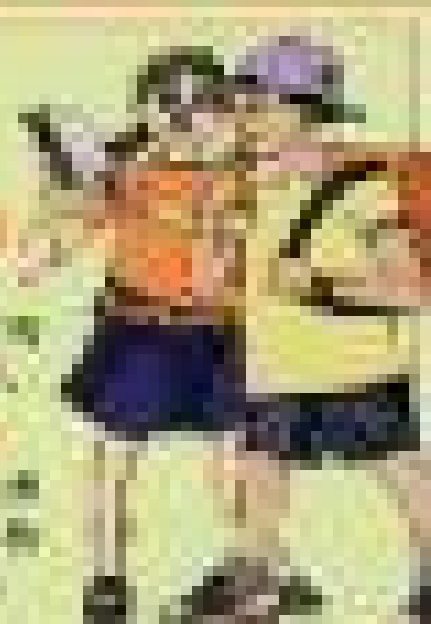
哈佛大学是美国最著名的高等学府之一，也是世界顶尖大学之一。哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。

哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。

哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。

哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。

哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。哈佛大学的校训是“真理之光”，这所大学的历史可以追溯到1636年。





11

- □□□1□
- □□□2□
- □□□□□□□□□□□1□
- □□□□□□□□□□□2□
- □□□□□□□□□□□3□
- □□□□□□□□□2□
- □□□□□□□□□3□
- □□□□□□□□□1□
- □□□□□□□□□2□
- □□□□□□□□□3□
- □□□□□□□□1□
- □□□□□□□□2□
- □□□□□□□□3□
- □□□□□□□□1□
- □□□□□□□□2□
- □□□□□□□□3□
- □□□□□□□□1□
- □□□□□□□□2□
- □□□□□□□□3□
- □□□□□□□□□□□1□
- □□□□□□□□□□□2□
- □□□□□□□□□□□3□
- □□□□□□□□□□□4□
- □□□□□□□□1□
- □□□□□□□□2□
- □□□□□□□□3□
- □□□□□□□□4□
- □□□□□□□□5□
- □□□□□□1□
- □□□□□□2□

- [□□□□□3□](#)
- [□□□□□4□](#)
- [□□□□□□□□□1□](#)
- [□□□□□□□□□2□](#)
- [□□□□□□□□□3□](#)
- [□□□□□□□1□](#)
- [□□□□□□□2□](#)
- [□□□□□□□3□](#)
- [□□□□□□□4□](#)

前言

P R E F A C E

“先有哈佛，后有美国。”哈佛大学被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界各国学子神往的学术圣殿。哈佛大学的巨大成就，不仅在于它高超专业的学术水平，更重要的是它积累的一系列深刻而珍贵的成功智慧。正是这些成功智慧，使得哈佛大学在过去的 300 多年间先后培育出 7 位美国总统、40 位诺贝尔奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

“没有伟大的品质，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家、伟大的行动者。”品质是人的立身之本，是通向成功的第一阶梯，一个人的品质和修养决定了他成就的大小。成长中的青少年要想在未来取得杰出成就，必先锤炼出优秀的品质。在成长的道路上，需要以优秀的品质来启迪自己的智慧，激发自己的力量，升华做人的境界。只有具备了优秀的品质，才能够实现自己人生的价值，创造出卓越和精彩的人生。

“赠人以物，予人以钱，不如送人以言。”本书浓缩了哈佛大学 300 年来积累的人生智慧的精华，结合古今中外大量成功者的言行、思想，系统总结了哈佛大学教给学生应具备的 15 种优秀品质，以帮助广大青少年从众多榜样人物的人生经历中感悟这些品质对整个人生的重要性，从而自觉锤炼自我。创新的体例、精美的图片和生动的文字有机结合，共同打造一个轻松愉悦的阅读空间。对于青少年来说，书中没有冗长的说教，只有无穷无尽的榜样力量；没有累赘的语言，只有深刻的人生哲理感言。

优秀的品质是人生的桂冠和荣耀，它是一个人最高贵的财产，是人性的最好表现形式，是一个人地位和身份的象征。青少年正处在人格成长的关键时期，只有塑造优秀的品质，未来的道路才会更宽广、更远大。



自信

——成功的人生始于自信



哈佛告诉你

自信是成功的第一秘诀，是一个人取得成功的内在驱动力。只有自信的人才能够在成功的路上步履如飞，而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚。对于青少年来说，在内心树立起自信，用信念激发出自己内在的勇气和雄心，是迈向成功人生的第一步。

每个人心头都隐伏着一头雄狮

信心使一个人得以征服他相信可以征服的东西。

——萧伯纳

土耳其谚语说：每个人的心中都隐伏着一头雄狮。中国古语说：人皆可以为舜尧。这些鼓舞人心的话道出了这样一个真理：每个人都可以

自信心是一个人取得成功的内在驱动力。它能够使弱者变强，强者更健。只有自信的人才有可能在成功的路上健步如飞，而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚者。美国作家爱默生说得好：“自信是成功的第一秘诀，自信是英雄主义的本质。”对于青少年来讲，在内心树立起自信，用自信激发出自己内在的勇气和雄心，是他们迈向成功人生的第一步。

父亲这种近乎残酷的教育理念,培养出了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活或工作中,她时时牢记父亲的教导,总是抱着一往无前的精神和必胜的信念,尽自己最大的努力克服一切困难,做好每一件事情,事事必争一流,以自己的行动实践着“永远坐在前排”的誓言。

正是在这种“永远都要坐在前排”精神的激发下，40多年以后，玛格丽特成为英国乃至整个欧洲政坛上一颗耀眼的明星。她连续4年当选保守党领袖，并于1979年成为英国第一位女首相，她雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”。

2

1. 自信——成功的人生始于自信

积极进取的精神，促使你努力把梦想变成现实。

林肯总统说过，喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的事业也是一样，他的成就不会超过自己的信念。如果你想像玛格丽特那样取得骄人的成就，就不能轻视自己的信心，以小人自甘。要在内心树立起自信，抛弃无所作为、甘居下游的想法，充满信心地去施展自己的才华。



◎“永远都要坐在前排”这种积极、自信的人生态度，可以激发你积极进取的精神。

俄国著名的文学家高尔基说过：“人最凶恶的敌人，就是意志的薄弱和信心的缺乏。”信心的缺乏会限制一个人的潜能，束缚一个人的发展。而树立自信的关键就在于我们内在的信心。

有一则寓言，说的是一个懦夫想摆脱自己软弱的个性，让自己变得勇敢起来，就报名参加了“杀兽”学校。这所学校专门培养人的能力和胆量，使人敢于拿起剑去杀死吞食少女的怪兽。校长是有名的魔术师莫里。莫里对懦夫说：“你不必担心，我给你一支魔剑，此剑魔力无边，可以对付各种凶恶的怪兽。”培训中这位懦夫使用魔剑杀死了许多头模拟的怪兽。结业考试时，他将面对真的吞食少女的怪兽了。不料冲到山洞口，怪兽伸出头露出狰狞面目时，他袖出剑，却发现拿错了剑，魔剑丢在了学校，手中的剑只是平日玩时用的。这时后退已不可能，那样只会被怪兽吞食。他挥动那把普通的剑，居然杀死了怪兽。莫里校长会心地笑了，他说：“我想你已经知道了没有一支剑是魔剑，唯一的魔术在于相信自己。”

这则寓言说明了这样一个道理：每个人都有创造奇迹的魔力，只要你相信自己，真正的魔剑就在你的内心。生活中，我们难免会有畏难和退缩的时候，在巨大的困难和压力之下，我们常常会背上沉重的心理包

他始终朝着自己的目标奋斗着。51岁那年，罗尔斯登上了纽约州第53任州长的宝座。他是有史以来，纽约当选的第一位黑人州长。

在罗尔斯的就职演说中，有这么一句话。他说：“信念值多少钱？信念是不值钱的，它有时甚至是一个善意的欺骗，然而你一旦坚持下去，它就会迅速升值。”

因此我们可以说：在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得。成功的人，最初都是从一个小小的信念开始的——信念就是所有奇迹的萌发点。

信念是一个人成功的动力，是造就人生奇迹的伟大力量。如果你想了解奇迹背后是什么的话，请你阅读一下下面这个美国小男孩的故事。

这名小男孩的父母希望他们的儿子能成为一名体面的医生。可是，男孩读到高中便被计算机迷住了，整天鼓捣着一台十分落后的苹果机，他把计算机的主机拆下又装上。

男孩的父母很伤心，告诉他，应该用功念书，否则根本无法立足社会，可是，男孩说：“有朝一日我会开一家公司的。”但是，父母根本不相信，还是千方百计按自己的意愿培养男孩，希望他能成为一名医生。

不久，男孩终于按照父母的意愿考入了一所医科大学，可是他只对电脑感兴趣。在第一学期，他从当地零售商处买来降价处理的IBM个人电脑，在宿舍里改装升级后卖给同学。他组装的电脑性能十分优良，而且价格便宜。不久他的电脑不但在学校里走俏，而且连附近的律师事务所和许多小企业也纷纷来购买。

第一个学期快要结束的时候，



◎信念是一个人成功的动力，是造就人生奇迹的伟大力量。

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

他告诉他的父母，他要退学，父母坚决不同意，只允许他利用假期推销电脑，并且承诺，如果一个夏季销售不好，那么，必须放弃电脑。可是，男孩电脑生意就在这个夏季突飞猛进，仅用了 1 个月的时间，他就完成了 18 万美元的销售额。

他的计划成功了，父母很遗憾地同意他退学。

他组建了自己的公司，打出了自己的品牌。在很短的时间内，他良好的商业成绩引起投资家的关注。第二年，公司顺利地发行了股票，他拥有了 1800 万美元的资金，那年他才 23 岁。10 年后，他创下了类似于比尔·盖茨般的神话，拥有资产 43 亿美元。他就是美国戴尔公司总裁迈克尔·戴尔。比尔·盖茨曾经亲自飞赴他的住所美国奥斯汀向他祝贺。比尔·盖茨对他说：“我们都坚信自己的信念，并且对这一行业富有激情。”两位商业巨人的手紧紧地握在一起。

戴尔的成功告诉我们，每项奇迹都是始于一种伟大的想法。或许没有人知道今天的一个想法将会走多远，但是，我们不要怀疑，只要静下心来，努力去做，那么心中的梦想就会触手可及。

信念好比航标灯射出的明亮的光芒，在朦胧浩瀚的人生海洋中，牵引着人们走向辉煌。高高举起信念之旗的人，对一切艰难困苦都无所畏惧。相反，信念之旗倒下了，人的精神也就垮了下来。而从来就不曾拥有过信念的人对一切都会畏首畏尾，在漫长的人生旅途中抬不起头，挺不起胸，迈不开步，整天浑浑噩噩，看不到光明，因而也感觉不到人生的幸福和快乐。

一天晚上，一位名叫杰克的青年站在一条河边，一脸忧郁。

这天是他 30 岁生日，可他不知道自己是否还有活下去的必要。因为杰克从小在福利院里长大，身材矮小，长相也不漂亮，讲话还带着浓重的法国乡下口音，所以他一直很瞧不起自己，认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，连最普通的工作都不敢去应聘，没有工作，也没有家。

就在杰克徘徊于生死之间的时候，与他一起在福利院长大的好朋友汤姆兴冲冲地跑过来对他说：“杰克，告诉你一个好消息！”

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

住，往往取决于我们是否有足够的自信，这儿有两个很好的例子：

麦克是《纽约时报》的一位著名记者。他总是津津乐道他是怎样找到第一份工作的。

当时，他紧张兮兮地等在办公室门外，申请材料已经送进去了。一会儿门开了，一个小职员出来：“主任要看您的名片。”

麦克从来就没有准备过什么名片，他灵机一动，拿出一副扑克抽出一张黑桃 A 说：“给他这个。”

半个小时后，麦克被录取了。黑桃 A 真是一张好牌。麦克若是没有足够的自信，怎敢用它当名片？

拳王阿里有一个绰号叫“牛皮诗大王”。他每次比赛前都喜欢做诗，以表达自己必胜的信心。他经常念这样的诗句：

最伟大的拳王，
20 年前便已露锋芒。
我美丽得像一幅图画，
能把任何人打垮。
.....
我预告哪个回合取胜，
就像这是必然的事情。
我把敌人玩弄于掌中，
迅如雷，疾如风。

也许正是因为心中充满了自信，才使得阿里一次次击败对手。

人是自己命运的舵手，自信就是指引人生之舟航向的罗盘。

人生的成败得失和幸福与否，关键在于是否树立了坚强的自信心。一个人心中



◎自信是我们战胜困难、取得成功的重要动力。

充满了自信，他的前程必然是一片坦途。这一点美国旅馆业大王、世界级巨富威尔逊的经历可给我们以启示。

威尔逊在创业之初，全部家当只有一台分期付款赊来的爆米花机，价值50美元。第二次世界大战结束后，威尔逊做生意赚了点钱，便决定从事地皮生意。如果说这是威尔逊的成功目标，那么，这一目标的确定，就是基于他对自己的市场需求预测充满信心。

当时，在美国从事地皮生意的人并不多，因为战后人们一般都比较穷，买地皮修房子、建商店、盖厂房的人很少，地皮的价格也很低。当亲朋好友听说威尔逊要做地皮生意时，异口同声地反对。

而威尔逊却坚持己见，他认为反对他的人目光短浅。他认为虽然连年的战争使美国的经济很不景气，但美国是战胜国，它的经济会很快进入大发展时期。到那时买地皮的人一定会增多，地皮的价格会暴涨。

于是，威尔逊用手头的全部资金再加上一部分贷款在市郊买下很大的一片荒地。这片土地由于地势低洼，不适宜耕种，所以很少有人问津。可是威尔逊亲自观察了以后，还是决定买下这片土地。他的预测是：美国经济会很快繁荣，城市人口会日益增多，市区将会不断扩大，必然向郊区延伸。在不远的将来，这片土地一定会变成黄金地段。

后来的事实正如威尔逊所料。不出3年，城市人口剧增，市区迅速发展，大马路一直修到威尔逊买的土地的边上。这时，人们才发现，这片土地周围风景宜人，是夏日避暑的好地方。于是，这片土地价格倍增，许多商人竞相出高价购买，但威尔逊不为眼前的利益所惑，他还有更长远的打算。后来，威尔逊在自己这片土地上盖起了一座汽车旅馆，命名为“假日旅馆”。由于它的地理位置好，舒适方便，开业后，顾客盈门，生意非常兴隆。从此以后，威尔逊的生意越做越大，他的假日旅馆逐步遍及世界各地。

威尔逊的经历告诉我们，一个人的成败和他的自信心息息相关。如

“邓普生，进场踢球。”教练大声说。

邓普生进场的时候，他知道他的队距离分线有50米远，是由巴第摩尔雄马队的英雄毕特·瑞奇踢出来的。

球传接得很好，邓普生一脚全力踢在球身上，球笔直地前进。但是球踢得够远吗？全场的球迷屏住了自己的呼吸。

接着终端得分线上的裁判举起了双手，得了3分，球从球门横杆上几厘米的地方越过。

最终，邓普生所在的队取得了胜利。

球迷们狂呼乱叫，他们为踢得最远的一球而兴奋，要知道，这是只有半只脚和一只畸形的手的球员踢出来的！

“真是让人难以相信。”有人大声叫。

但是邓普生却只是笑了笑。他想起了自己的父母，他们告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。

邓普生这一表现使他成为了圣徒队的正式球员。

在以后的赛季中，他为自己的球队赢得了99分。

他之所以创造了这么了不起的记录，正如他自己所说的：“他们从来没有告诉我，我有什么不能做的。”

汤姆·邓普生的成功是一个勇于挑战自己缺憾的感人事例。

和汤姆·邓普生一样，蒂尼·伯格也是一个勇于挑战自身缺憾的人，他不仅没有因为自身的缺憾而自卑，相反，他把自身的缺憾变成了自己的一种优势，这种精神，尤其值得青少年学习。

美国NBA联赛中有一个夏洛特黄蜂队，几年前黄蜂队有一位身高仅1.60米的运动员，他就是蒂尼·伯格——NBA最矮的球星。伯格这么矮，怎么能在巨人如林的篮球场上竞技，并且跻身大名鼎鼎的NBA球星之列呢？这是因为伯格的自信。

伯格自幼十分喜爱篮球，但由于身材矮小，伙伴们瞧不起他。有一天，他很伤心地问母亲：“妈妈，我还能长高吗？”母亲鼓励他：“孩子，你

百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”从此，长高的梦想像一粒种子在他心中生根发芽，变得越来越强烈，不可扼制。

“业余球星”的生活即将结束了，伯格面临着更严峻的考验——1.60米的身高能打好职业赛吗？

伯格横下心来，决定要凭自己1.60米的身高在高手如云的NBA赛场中闯出自己的一片天地。“别人说我矮，反倒成了我的动力，我偏要证明矮个子也能做大事情。”在威克·福莱斯特大学和华盛顿子弹队的赛场上，人们看到蒂尼·伯格简直就是个“地滚虎”，从下方来的球90%都被他收走……

后来，凭借精彩出众的表现，蒂尼·伯格加入了实力强大的夏洛特黄蜂队，在他的一份技术分析表上写着：投篮命中率50%，罚球命中率90%……

一份杂志专门为他撰文，说他个人技术好，发挥了矮个子重心低的特长，成为一名使对手害怕的断球能手。“夏洛特的成功在于伯格的矮”，不知是谁喊出了这样的口号。许多人都赞同这一说法，许多广告商也推出了“矮球星”的照片，上面是伯格斯淳朴的微笑。

成为著名球星的伯格始终牢记着当年他母亲鼓励他的话，虽然没有长得很高很高，但可以告慰母亲的是，他已经成为人人都知道的大球星了。

身高1.60米的伯格能够成为一名球艺出众的NBA明星，关键就在于他相信自己，并能够在此基础上充分发挥自己的“身高优势”，使自



◎一个勇于挑战自身缺憾的人，不仅不会因为自身的缺憾而自卑，相反，他会把自身的缺憾变成自己的一种优势。

己成为夏洛特黄蜂队里的超级断球手。伯格斯的成功告诉我们这样一个道理：无论是谁，只要相信自己，努力进取，劣势也可以变成自己的优势，弱项也可以变成自己的强项。

事实上，缺憾并不是自卑的理由。一个人要敢于正视自己的缺点，尤其是年轻人，不要因为自己的一些缺憾而放弃成功的信心，要让自己的缺点成为自己上进的动力。

不要受他人评价的左右

一个人除非自己有信心，否则不能带给别人信心，已经信服自己的人，方可使人信服。

——阿诺德

社会心理学家指出，大多数人都很容易接受外来意见。人类天生对父母、爱人、家人、朋友、领袖的影响开放心胸，他们的评价对孩子的成长有很大的影响。对大部分孩子来说，他们的一生，往往早已被父母设计定型，如此一来，便可能隐匿了他们内心真正的驱动力。譬如，由于贺罗德天生残疾，他的父母希望他做文书方面的工作，但他抗拒他们的建议，而做了他所希望的木匠。另一位会计肯恩也有类似的经验，他说：“我父母强调安全，他们希望我做会计工作。我赞同了他们的决定，便做了会计，但我的天性实在比较喜欢表现，比较浪漫化一点。”现在，他计划2年后等孩子开始工作后，便进艺术学校当个老学生。

大多数人都被证明，轻易接受建议是危险的，旁人的建议，无法使自己变成个人真正的样子，反而容易被操纵成别人理想的样子。

“做任何事情，开始时，最为重要的是不要让那些总爱唱反调的人破坏了你的理想。”芭芭拉·格罗根指出，“这世界上爱唱反调的人真是太多了，他们随时随地都可能会列举出若干个理由，说你的理想不可能实

现,在这种情况下你一定要坚定自己的立场,相信自己的力量,不要因为他人的评价而放弃自己内心的想法。

哈代是一个发明家,但他周围的朋友和同事都认为他是一个满脑子怪念头的“傻瓜”。当他弄明白电影发明的原理之后,便从电影胶卷的转盘中产生了灵感:他让胶卷上的画面一次只向前移动一格,以便老师能够有充足的时间详细阐述画面里的内容。

这个想法让哈代受到不少嘲笑,但是他没有因此退缩,经过反复试验之后,哈代终于成功地实现了让画面与声音同步进行的目标,创造了“视听训练法”。

另外,作为一名游泳运动员,哈代曾经两度入选美国奥运会游泳代表队,也曾经连续3届获得“密西西比河16千米马拉松赛”的冠军。哈代在游泳的时候,觉得大家在比赛时使用的游泳姿势不好,决心加以改变。

但是,当他把想法告诉教练时,教练认为他的想法太过荒唐,立刻加以拒绝。一位游戏冠军也告诫他不要冒险尝试,以免不小心在水里淹死。

当然,哈代还是没有理会他们的告诫,仍然不断地挑战传统的游泳姿势,最后终于发明了自由式游泳。自由式游泳现在已经成为国际游泳比赛的标准姿势之一。

不要怕被称为傻瓜,有时候,真理只站在少数人这边。要相信自己内心的想法,努力去做它,这样,你才能取得人生的胜利。巴尔扎克说过:“发明家全靠一股了不起的信心支持,才有勇气在不可知的天地中前进。”同样,在人生成长的道路上你也要靠自己内心强大的自信支持自己的行动,而不是让别人的言行左右你的成长。

杰克是一位年轻的画家。有一次他在完成一幅杰作后,拿到展厅去展出。为了能听取更多的意见,他特意在他的画作旁放上一支笔。这样一来,每一位观赏者,如果认为此画有败笔之处,都可以直接用笔在上面圈点。

当天晚上,杰克兴冲冲地去取画,却发现整个画面都被涂满了记号,没有一笔一画不被指责的。他十分懊丧,对这次的尝试深感失望。

他把他的遭遇告诉了一位朋友,朋友告诉他不妨换一种方式试试,于是,他临摹了同样一张画拿去展出。但是这一次,他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔之处标上记号。

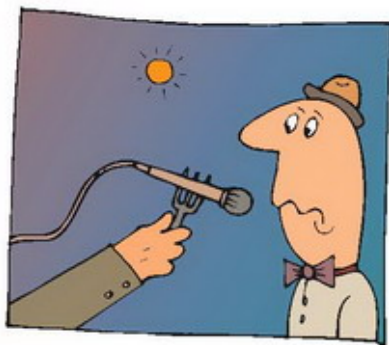
等到他再取回画时,结果发现画面也被涂满了记号。一切曾被指责的地方,如今却都换上了赞美的标记。

“哦!”他不无感慨地说,“现在我终于发现了一个奥秘:无论做什么事情,不可能让所有的人都满意,因为,在一些人看来是丑恶的东西,在另一些人眼里或许是美好的。”

画展里的这种情况,我们常常会在现实生活里碰到。同样的事,同样的人,常常会得到不同的评价。仔细想想,这也并不奇怪,因为人世间的每一个人的眼光各不相同,理解事物的角度也不一样。所以遇事要用正确的思维方式,不要完全相信你听到的看到的一切,也不要因为他人一时的批评而迷失自己。

我们无论做什么,一定要对自己有一个清楚的认识,要有自己的主见,不能因为别人一时的批评和议论而迷失自己,改变自己,失去了自己的主见。

心理学家认为,外部因素虽然可以影响一个人的决定,然而真正起决定性作用的还在于一个人的内心。也就是说,不经你的同意,没有人能够影响你。一个人的自信心越强,就越不容易受到外界的影响。心理学家讲过这样一个例子:如果你在船上走近一位看起来很可怜的人,对他说:“你看起来好像很不舒服,你的脸色好苍



◎外部因素虽然可以影响一个人的决定,然而真正起决定性作用的还在于一个人的内心。

白，我想你一定是晕船了。我扶你到你的船舱去。”你晕船的提示和他自己的恐惧感联结在一起，该乘客的脸色会变得更苍白了。他接受了你的扶助，到船舱里躺了下来。你的消极、不好的提示经他接受之后，就成真了。

对于同一提示，不同的人会有不同的反应。这是因为他们潜意识所接受的状况和思想不同的关系。如果你不是走近一名乘客，而是走到一名水手面前，同情地说：“老弟，你看起来好像很不舒服。你感到难过吗？我看，你要晕船了。”

根据他特有的身份，他不是笑说你在“开玩笑”，就是会显得有点生气。在这种情形之下，你的提示他是听不进去的。因为你提出晕船的提示，在他的心中引不起恐惧或忧虑，反而会激起他的自信心。

一项提示或者评价是把某种事物状况，灌输到一个人心中的行为或步骤。也就是一个人的心智对所提示的想法和观念加以考虑、接受，或付诸实施的处理过程。你必须记住：一项提示如果和你的意念方向不一，就无法把某种事物状况灌输到潜意识中。换句话说，你的意识具有排斥提示的力量。譬如，对于水手来说，他根本不怕晕船。他早已使自己深信自己不会晕船，因此你消极、否定的提示，对他根本就不起作用。

我们每个人，内心都有着自己的信念和见解。我们心里的这些认定，会统治、支配我们的生活。别人的提示本身并没有力量，除非你在心理上已经接受了它。一旦你接受了它，就会促使你思想上的改变，对你的成长轨迹造成影响。

找到属于自己的音符

不要失去信心，只要坚持不懈，就终会有成果。

——钱学森

富兰克林说过，宝物放错了地方便是废物。一个人找到自己的特长，

学会经营自己的长处，就能够化自卑为自信。事实上，每个人都有自己的长处，教育家R.H.里夫斯博士写过一个常被人引用的寓言，题为“动物学校”，该寓言说明了尊重差异的重要性。故事是这样讲的：

很久很久以前，动物们决定必须干一番勇敢的事业，以应付“新世界”的问题。于是，它们建立了一所学校，选定了活动课程，其中包括跑步、爬树、游泳和飞翔。为了方便管理，所有动物要参加所有科目。

鸭子擅长游泳，实际上比教练游得都好，飞翔的成绩也很优异，但却很不擅长跑步，由于它跑步成绩很差，放学后只得留在学校，还不得不中断游泳来练习跑步。它练呀，练呀，直到最后把双脚磨得不成样子，游泳也落了个一般水平。然而，在学校里，一般水平是可以接受的，所以，除了鸭子本身外，没有谁为此而担忧。

兔子开始在全班跑得最快，但由于需要一次次地补考游泳，搞得神经衰弱了。

松鼠爬树成绩优异，可后来被飞翔课搞得灰心丧气，因为老师让它从地面向上飞，而不是从树上向下飞。它由于练得太用劲，把肌肉扭伤了，结果爬树得了C，跑步得了D。

鹰最不听话，不得不被严加约束。在爬树课上，它击败所有对手，首先到达树顶，但却坚持使用自己的方式。

这年结束时，一条游泳技术超群，在跑步、爬树和飞翔方面也略具本能的畸形鳗鱼平均成绩最好，并成为致告别词的毕业生代表。

草原犬鼠没有入学并反对征税，因为行政当局不愿将挖洞列入课程。它们让孩子跟着地鼠学徒，后来与土拨鼠和地鼠合伙建立了一所成功的私立学校。

R.H.里夫斯博士的这则寓言说明了每个人的才能都是有差异的，我们不必因为羡慕别人的长处而丧失自己的自信，而应当找到自己的长处，努力将自己的长处发掘出来，这样，有助于我们在内心树立起

自信。

李扬是一位著名的配音演员，广受大家喜爱的卡通形象唐老鸭就是他配的音。李扬在初中毕业后参了军，在部队当一名工程兵，他的工作内容是挖土、打坑道、运灰浆、建房屋。可是李扬明白，自己身上潜在的宝藏还没有被开发出来：那就是自己一直喜爱的影视艺术和文学艺术。

在一般人看来，这两种工作简直是风马牛不相及的。但李扬却坚信自己在这方面有潜力，应该努力把它们发掘出来。于是他抓紧时间工作，认真读书看报，博览众多的名著剧本，并且尝试着自己搞些创作。退伍后李扬成了一名普通工人，但是他仍然坚持不懈地追求自己的理想。没过多久，大学恢复招生考试，李扬考上了北京工业大学机械系，变成了一名大学生。从此，他用来发掘自己身上宝藏的机会一下子多了起来。经几个朋友的介绍，李扬在短短的 5 年中参加了数部外国影片的译制录音工作。这个业余爱好者凭借着生动的、富有想象力的声音，参加了《西游记》中美猴王的配音工作。1986 年初，李扬迎来了自己事业中的辉煌时刻，风靡世界的动画片《米老鼠和唐老鸭》招聘汉语配音演员，风格独特的李扬一下子被迪斯尼公司相中，为可爱滑稽的唐老鸭配音，从此一举成名。李扬说，自己之所以成功，是因为一直没有停止过挖掘自己的长处。

很多人之所以自卑就是因为没有找到自己的长处，没有挖掘出自身的潜力。每个人身上都有独特的特长和天分，只要能找出自己的特长，发挥自己的天分，你就能够为自己赢得自信。

每个人都有自己的特长，并适合于不同的工作岗位。不同的工作岗位对人才的素质与才能的要求也不同。比如，做一个杰出的临床医生，必须具有很好的记忆力；研究理论物理学，抽象思维能力不可少；一个数学家没有必要一定具备实际操作、设计和做实验的能力，虽然这种能力对于一个化学研究者来说是必不可少的；而天文学是一门观察科学，需要很好的观察能力、浓厚的兴趣和长久的毅力。

现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响身心健康，还会使聪明才智和创造能力得不到发挥，使人觉得自己难有作为，生活没有意义。

自卑是一种常见的心理现象，自卑与生俱

来，人人都有，无论圣人贤士、帝王富豪还是布衣寒士、贩夫走卒，在潜意识里都是充满自卑感的，真所谓“天下无人不自卑”，几乎所有的人都存在自卑感，只是表现的方式和程度不同而已。

自卑是每个人都会有心理现象，然而作为一个成功者，他能够克服自卑、超越自卑，合理地调节心理承受力，从而成功地做好事情。他们都用什么方法来调控自己呢？



认识法

运用全面的、辩证的、发展的观点看待自己和周围的事物，认识到人不会是全十全美的，人是追求完美、不断完善的；而对于自己的缺点也不能悲观，正视缺点并设法弥补它，这样你便会消除自卑。

转移法

通过把兴趣转向自己爱好的业余活动或事业上,淡化心理上的自卑阴影,缓解紧张。

分析法

这种方法也叫心理分析法，即通过对心理医生的咨询，了解到自卑的原因，对症下药，解决自卑问题。

行动法

行动法也就是找一些较容易的工作，然后用自己的实力完成，这样

便会收获一份喜悦。接着再找一个新的目标，完成后再找。这样你的自信心就会逐渐恢复，从而战胜自卑。

补偿法

补偿法也就是通过努力奋斗,突出自己某一方面的特长,从而弥补自己心理上或生理上的缺陷。这就是心理学上的“代偿作用”,即扬长避短,把自卑转化为自强的动力。

古人说“有长必有短，有明必有暗”，所以每个人都是一样的，人人都有自卑的一面。而在通往成功的路上，只有战胜“自卑”，才能成为一个自信的成功者。

在搏击中，最好的防卫方式是进攻。同样，在战胜自卑的过程中，最好的方式就是在内心中树立起自信，用自信去驱逐内心的自卑。下面是我们提出的一些方法，有助于提升你的自信心。

学会正视别人

不正视别人通常意味着：在你面前我感到很自卑，我感到不如你，我怕你……而正视等于告诉别人：我很诚实，光明磊落，毫不心虚。请练习正视别人吧！这不但能带给你自信，也能为你赢得别人的信任。

练习当众发言

在会议中沉默的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人会觉得我很蠢，我最好什么也别说。”越是这样想，人就会越来越失去自信。但如果积极发言，就会增加信心，下次也就更容易发言。要当破冰船，第一个打破沉默，不要担心你会显得很愚蠢，因为总会有人同意你的意见。

经常开怀大笑

这是医治信心不足的良药。开怀大笑，你会觉得美好的日子又来了。但是要笑得大，不要要笑不笑，要露齿大笑才能见效。

注意仪表

从理论上说,我们应当看重一个人的内在而不是外表。但请你不要太天真,大多数人都是以你的外貌打量你,因为你的外表是给人的第一

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

印象，而且这种印象会持续下去，在许多方面影响别人对你的看法。穿着得体是必要的，因为这样不但会使别人看你时觉得你很重要，你也会因此而觉得自己真的很重要。当你去面试，当你去与人谈判，当你去赴约，请你为这些活动打扮一下。

经常鼓励自己

你要经常自己鼓励自己。在做一项工作前，先要鼓足自己的勇气，要找出自己能做好这项工作的有利条件、长处、优点，并且勉励自己。你也不要忘了在做成这项工作后，自我庆祝一下，自己给自己一份嘉奖：去喝杯酒，或给自己放个假休息一下。

自信心对于一个人是非常重要的。没有自信心，会束缚自己发展的手脚，也不会得到别人的敬重和信任。但自信必须有知识做后盾，这是我们应该牢记的。



哈佛成功榜

罗伯特·弗罗斯特 (1874~1963)，美国著名诗人。1897年秋，入哈佛大学，但不到两年因肺病中断学业。1912年，带领全家迁居英国。1913年出版抒情诗集《少年的意志》，1914年出版叙事诗集《波士顿以北》。第一次世界大战开始后，于1915年2月返回美国。此后，先后在阿默斯特学院、密歇根大学和哈佛大学等院校执教。他曾4次获得普利策奖。他在约翰·肯尼迪1961年的就职仪式上十分引人注目，朗诵了他特地为这一场合写的诗篇《全才》。

.....
教育就是要使人具备一种能力，可以听到任何话都不动怒或丧失自信。

——罗伯特·弗罗斯特

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

总是要靠别人的指点才能够行动，那么这个人一旦失去了别人的帮助，就没有独立生存下去的能力。

一群小狐狸稍稍长大后，狐狸妈妈便“逼”它们离开家。曾经很护崽的狐狸妈妈忽然像发了疯似的，就是不让小狐狸们进家，又咬又赶，非要把它们都从家里撵走。最后小狐狸们只好依依不舍地去开始自己的独立生活。多么冷酷的心理断奶！但这又是多么理智的生存教育啊！我们也应该像狐狸妈妈对待小狐狸那样来对待自己。

比尔·克林顿 7 岁的时候，家里在温泉城外买了一个小农场，并且还雇佣了一名女佣。比尔的家庭并不富裕，但是雇女佣是霍普人的传统。每当克林顿的母亲到医院去上班，女佣便负责照料克林顿和弟弟罗杰的起居和生活。但克林顿却几乎不用女佣照料，一切都试着自己去做。不仅如此，他还常常主动去照顾弟弟罗杰，陪他玩耍，哄他入睡。母亲回忆说，不是谁要克林顿那样去做，而是克林顿常常抢着去做女佣该做的事情，“完全负起了责任”。这有时令女佣感到非常为难。

女佣玛丽是一名笃信宗教的白人妇女，她对克林顿的优良品行和高度责任心十分赞叹，断定克林顿将来必成大器。她说自己很早就发现克林顿跟别的孩子不同。他对人友善、礼貌，而且有很强的责任心和领导力。学校中的一些小伙伴常常围着他转，他伊然是他们当中的“头”。回到家里，他不用别人督促，便会井井有条地把该干的事情干好。

克林顿之所以能够成为美国总统，有很大一部分原因得益于他在很小的时候就树立了独立自主的精神，凡事都试着自己去做。在西方世界中，青年人较强的自立意识十分值得我们学习。尊重个人价值、个人尊严是自立、自强观念的核心。美国人的自立意识是生活方式中的最根本观念，是信奉个人主义。其含义是相信每个人都具有价值，都应按其本人的意愿和表现来对待和衡量。这种个人主义同自私自利不同，它表现在社会实践中，对个人独立性、创造性、负责精神和个人尊严的尊重。在

家庭中，孩子应受到作为个人所应受到的尊重。成年后，他们对自己的生活和前途有选择的权利和自由，从而对自己的遭遇，不论好坏都由自己负责。父母只能起“咨询作用”，不能为儿女代为安排个人的事宜。成年儿女一般都自立门户，独立生活。

在美国的一些大学生中，尽管父母有钱，也不愿仰仗他们。毕业后找不到合适的工作，用不上专业特长，宁可降格以求，大材小用。目的是要有工作，自己挣钱独立生活。

这些大学生中，自力更生、勤工俭学的占较大比例，“花花公子”式的是少数。学生在学校里“打工”，维护环境卫生等，收取一定报酬。他们并不以干各种杂工为耻，都能尽职做好。因而美国的大学生当临时工的不少，他们养成了劳动的习惯，增长了社会知识，还学会了某些技能，也解决了部分学习费用。

曾经有一本名为《20岁的年轻人必须尝试的50件事》的畅销书，书中阐述的一个观点是要求青年“在生活目标上做一个‘不孝者’——你的一生不属于你的父母”。鼓吹的就是这种自立于世的意识。

“独立自主”已经成为美国等西方国家青少年教育的“传统”，在这种传统的教育下，这些国家的青年们都有较强的自立意识。美国有一位有名的富豪，为自己大学毕业的孩子举办了毕业酒会。他举着一杯100美金的酒，对众人说：“我今天真高兴，因为从现在起，他应该落到地面，自己走路了。”

这个富豪之子，只身到了纽约，租了一间小公寓，自己闯荡江湖。23岁的他，再不要父母的呵护，不要父母的供给，而义无反顾地走自己的路，向着成功的阶梯攀登。

自立是青少年准备面向未来的重要素质，也是他们迈向成熟的第一步。在生存的道路上，自立是最开始的准备工作。

俗话说，“总在窝里的鹰永远也不会飞”，要做到自立自强，有时候就要对自己有一股“狠”劲儿，要逼着自己经历风吹雨打，哪怕冻得牙关紧咬；要扛起最重的担子，哪怕压得气喘吁吁。

百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

王明是一位博士，他对“穷人的孩子早当家”这句话有着深刻的体会。王明幼时的家境不太好，因此，从小的时候，父母就教他洗衣、做饭，当时他很不开心。上初中时，母亲生病住院，父亲忙得不可开交，他就自己照顾自己，有时还能给父母做饭。从那以后，他知道了生活自理对一个青少年的重要。直到最终事业有成，他一直坚持自己的事自己做。

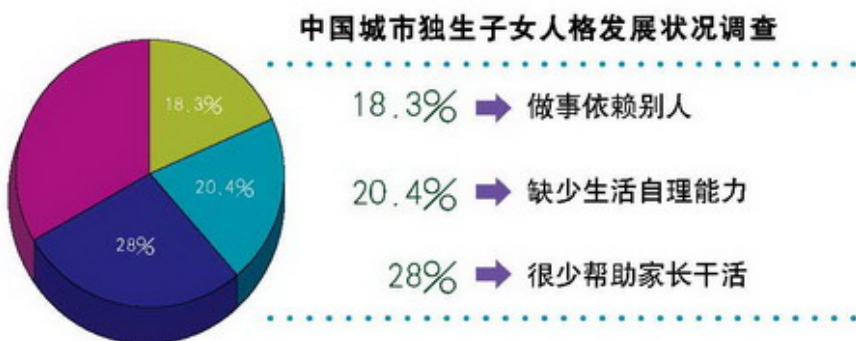
自立是生存的开始。如果我们要在生活中自立，就要养成自理的好习惯，自己能做好的事一定要靠自己的力量做好。因为我们迟早要独自面对这个社会。如果说长辈的呵护是一篓鲜嫩的鱼，那么自理就是一根鱼竿。鱼总有吃完的时候，你只有得到钓鱼的鱼竿，才能保证你未来的生活衣食无忧。

然而，在现在的青少年朋友中，具有自理能力的实在太少了。

一位北京某大学的新生，从小就被父母娇生惯养，考取大学后，因缺乏独立生活的能力而被迫离开梦寐以求的学府。

根据中国青少年研究中心“中国城市独生子女人格发展状况调查”显示，20.4%的青少年明确表示“缺少生活自理能力”；18.3%的青少年“做事依赖别人”；28%的青少年“很少帮助家长干活”。

国内有一位著名的青少年教育专家曾忧心忡忡地说，青少年在父母如此“周到”的服务、如此“严密”的保护中，自理行为大大减少，对成年人依赖性越来越强。很多青少年都将父母的呵护当做“拐杖”，可是



却没有想过，一旦离开了“拐杖”，自己就寸步难行。

青少年朋友将来面对的竞争，绝不仅仅是知识和智能的较量，而是综合能力的较量。没有自理能力，你在起跑线上就输了。因此，从小培养自理能力，是每个杰出青少年必须具备的素质要求。

青少年可以通过以下几种途径培养自己的自理能力。

首先，要养成生活自理的意识。

我们缺乏培养自理能力的意识

主要有两方面的原因：一方面是娇惯自己，不愿意让自己“受苦”，怕自己不小心磕着或碰着。另一方面是父母怕麻烦，有些父母说：有教孩子做事情的那些时间，自己也就替他做好了。其余的事情包括力所能及的事都不用做，从而剥夺了他们生活自理的机会。当今独生子女缺乏自理能力普遍是由于上述原因所造成的。

事实上，这种完全忽略自理能力培养的心态，既害了孩子，也害了父母。因此，强化培养自理能力的意识是很有必要的。

其次，要养成自己动手的习惯。

在训练自理能力的时候，除了训练自己管理自己的日常生活以外，还要特别强调训练自己学做家务。如自己做早点、洗袜子、拿牛奶、买东西等。同时，可以要求父母对你提出切合实际的要求并做出具体的技术性指导，即使是洗手帕、洗碗碟或收拾房屋也要注意这一点。

最后，要正确地对待自己的错误。

有时候，由于年龄小，认知水平不高，考虑问题不周全，力气小，在做事的过程中，难免会出现一些失误。不要指责自己，更不能惩罚自己，对于有失误的地方，要分析原因，找到问题所在，以提高操作的技能和

如何培养自理能力

养成自理生活的意识



养成自己动手的习惯



正确地对待自己的错误

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

水平。这样，既能保护自己自理生活的自觉性、积极性，培养良好的心理品质；又能逐步走向成熟，不断提高自己的认知水平和生活自理能力。

如果你总是做得不好，也切不可性急，更不能灰心沮丧，自我否定。要以激励为主，肯定自己做得好的方面，在此基础上找出不足之处，从而为下一次避免失误找到方法。这样做，不仅可以锻炼自理能力，而且极大地增强了自信心，将对促进身心发展产生积极作用。

自助者天助

智者一切求自己，愚者一切求他人。

——卡莱

从前，有一个农夫驾着一辆满载干草的车子走在乡间的路上，没想到却陷进了泥坑里。在乡下的田野上，会有谁来帮这个可怜人的忙呢？这完全是命运之神有意惹人发怒而安排的。

车子陷入泥坑让农夫大为恼火，他骂泥坑，骂马，又骂车子和自己。无奈之中，他只得向举世无双的大力神求救。

“尊敬的大力神，”车夫恳求道，“请你帮帮忙，你的背能扛起天，把我的车从泥坑中推出来对你来说应该是举手之劳。”

刚祈祷完，车夫就听到大力神在云端发话了：“神要人们自己先动脑筋、想办法，然后才会给予帮助。你先看看，你的车困在泥坑里究竟是什么原因？为什么会陷入泥坑？拿起锄头铲除车轮周围的泥浆和烂泥，把碍事的石子都砸碎，把车辙填平，你不自己尝试一下怎么行呢？”

过了一会儿，大力神问车夫：“你干完了吗？”

“是的，干完了。”车夫说。

“那很好，我来帮助你。”大力神说，“拿起你的鞭子。”

“我拿起来了……这是怎么回事？我的车走得很轻松！大力神赫拉克

勒斯，你真行！”

这时神发话说：“你瞧，你的马车很顺利就离开了泥坑，遇到困难，要先自己动脑筋想办法解决，老天才会帮你一把。”

自助者，天助之。遇到问题，不要抱怨，不要依赖于别人，自己积极地动脑筋，想办法，一切都会迎刃而解的。

自力更生和自己战胜自己能够教会一个人从自身力量中汲取动力。在这种动力的激发下，挫折不仅不会变成不幸和痛苦，相反，通过吃苦耐劳，坚忍不拔的自助实干，挫折和不幸会转化成为一种幸福，它能够唤起人们奋发向上的激情，并为之勇敢地战斗。

约翰·内斯就是一个自立自强的好例子。约翰·内斯出生于1932年。他在出生的时候发过一次高烧，结果导致他患上了大脑神经系统瘫痪，这种神经系统紊乱严重影响了他的说话、行走和对肢体的控制。他长大后，人们都认为他肯定在神智上还存在着严重的缺陷和障碍，州福利院将他定为“不适于被雇用的人”。专家们说他永远都不能工作。

约翰能取得日后的成就应当感谢他的母亲，她一直鼓励约翰做一些力所能及的事情。她一次又一次地对约翰说：“你能行，你能够工作、能够独立。”

约翰受到母亲的鼓励后，开始从事推销员的工作。他从来没有将自己看做是“残疾人”。开始时，他向福勒刷子公司提交了一份工作申请，但该公司拒绝了他，并说，他根本无法完成该公司的业务。几家公司都做出了同样的判断。但约翰坚持了下来，他发誓一定要找到工作，最后怀特金斯公司很不情愿地接受了他，同时也提出了一个条件：约翰必须接受没有人愿意承担的波特兰、奥根地区的业务。虽然条件非常苛刻，但毕竟是个机会，约翰欣然接受了，约翰终于坚定地在自我的道路上迈开了第一步。

1959年，约翰第一次上门推销，反复犹豫了4次，才最终鼓起勇气按响了门铃，开门的人对约翰推销的产品并不感兴趣。接着是第二家，第三家。约翰的生活习惯让他始终把注意力放在寻求更强大的生存技巧上，

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

所以即使顾客对产品不感兴趣，他也不会灰心丧气，而是一遍一遍地去敲开其他人的家门，直到找到对产品感兴趣的顾客。

38年来，他的生活几乎重复着同样的路线，他一直坚定地走着自己的道路。

每天早上，在他工作的路上，约翰会在一个擦鞋摊前停下来，让别人帮他系一下鞋带，因为他的手非常不灵巧，要花很长时间才能系好；然后在一家宾馆门前停下来，宾馆的接待员给他扣上衬衫的扣子，帮他整理好领带，使约翰看上去更好一些。不论刮风，还是下雨，约翰每天都要走16千米，背着沉重的样品包，四处奔波，那只没用的右胳膊蜷缩在身体后面。这样过了3个月，约翰敲遍了这个地区的所有人家的家门。当他做成交易时，顾客会帮助他填写好订单，因为约翰的手几乎拿不住笔。

出门14个小时后，约翰会筋疲力尽地回到家中，此时他关节疼痛，而且偏头痛还时常折磨着他。

一年年过去了，约翰负责的地区的家门越来越多地被他打开，他的销售额也渐渐地增加了。24年过去了，他上百万次地敲开了一扇又一扇的门，最终他成了怀特金斯公司在西部地区销售额最高的推销员，成为了销售技巧最好的推销员。

在顽强地自我奋斗的路上，约翰获得了巨大的成就。

1996年夏天，怀特金斯公司在全国建立了连锁机构，现在约翰没有必要上门进行推销，说服人们来购买他的产品了。此时，约翰成了怀特金斯公司的产品形象代表，他是公司历史上最出色的推销员，



○你发现自己的那一天，就是你人生成功的开始。

公司以约翰的形象和事迹向人们展示公司的实力。怀特金斯公司对约翰的勇气和杰出的业绩进行了表彰，他第一个得到了公司主席颁发的杰出贡献奖，后来这个奖项只颁发给那些拥有像约翰·内斯那样杰出成就的人。

在颁奖仪式上，约翰的同事们站起来为他欢呼鼓掌，欢呼和泪水持续了5分钟。怀特金斯公司的总经理告诉他的雇员们：“约翰告诉我们，一个有目标的人，只要全身心地投入到追求目标的努力中，那么生活中就没有事情是不可能做到的。”那天晚上约翰·内斯的眼中没有痛苦，只有骄傲和自豪。

约翰·内斯的故事说明这样一个道理，一个人只要相信并充分依靠自己的力量，自立自强，便没有克服不了的困难。世界上真正能拯救自己和帮助自己的人只有自己。

有一次，美孚石油公司董事长洛奇到一家分公司去视察工作，在卫生间里，看到一位小伙子正跪在地上擦洗黑污水渍，并且每擦一下，就虔诚地叩一下头。洛奇感到很奇怪，问他为何如此？这位小伙子答道：“我在感谢一位圣人。”

洛奇问他为何要感谢那位圣人？小伙子说：“是他帮助我找到了这份工作，让我终于有了饭吃。”

洛奇笑了，说：“我曾经也遇到一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你愿意见他一下吗？”小伙子说：“我是个孤儿，从小靠别人养大，我一直都想报答养育过我的人。这位圣人若能使我吃饱之后，还有余钱，我很愿意去拜访他。”

洛奇说：“你一定知道，南非有一座高山，叫胡克山。据我所知，那上面住着一位圣人，能为人指点迷津，凡是遇到他的人都会前程似锦。10年前，我到南非登上过那座山，正巧遇上他，并得到他的指点。假如你愿意去拜访，我可以向你的经理说情，准你一个月的假。”

这位年轻的小伙子是个虔诚的教徒，很相信神的帮助，他谢过洛奇



百年哈佛教给学生的15种优秀品质

后就真的上路了。他风餐露宿，日夜兼程，最后终于到达了自己心中的圣地。然而，他在山顶徘徊了一天，除了自己，什么都没有遇到。

小伙子很失望地回来了。他见到洛奇后说的第一句话是：“董事长先生，一路我处处留意，但直至山顶，我发现，除我之外，根本没有什么圣人。”

洛奇说：“你说得很对，除你之外，根本没有什么圣人。因为，你自己就是圣人。”

后来,这位小伙子成了美孚石油公司一家分公司的经理,有一次,在接受记者采访时,他向记者讲述了上面的故事,并补充了这么一句话:“发现自己的那一天,就是人生成功的开始。任何人只要相信自己,就能够创造奇迹。”

一个人唯一可靠的是自己，除了你自己，没有另外一个人可以带给你成功。你发现自己的那一天，就是你人生成功的开始。

自食其力才能赢得尊严

手懶的要受貧窮，手勤的得到富足。

——《圣经》

从前，老虎并不像现在这样威风，相反他是所有动物中最弱小的一个。因为捕捉不到动物，常常是饥一顿，饱一顿。

于是，狮王把所有的小动物都召集起来说：“老虎是我们中的一员，我们不能眼睁睁地看着他饿肚子而不管不问。我建议，大家都伸出友谊之手，拉他一把，帮他渡过难关。”

于是,动物们都给老虎送去了好吃的东西,唯有猫什么东西也没有送。

狮王不高兴地对猫说：“大家都为老虎送了东西，你怎么什么都不送呢？”

猫说：“你们送给他的东西虽然很多，但总有一天会吃完的，我要送给他一件永远吃不完的礼物。”

狮王不屑地说：“算了吧，你除了能送几只老鼠外，还能送什么呢？”

猫回答说：“以后你会看到的。”

几个月以后，狮王又来到老虎家。好家伙！老虎家里里外外到处都挂着好吃的东西。

狮王问：“这些东西都是猫送的？”

“不，”老虎说，“他送的礼物要比这些东西贵重千万倍！”

狮王好奇地问：“那究竟是什么东西？”

老虎说：“他教我练壮了身体，又教我学会了捕食的本领。”

“噢！”狮王从头到尾把老虎打量了一番说，“难怪你那么崇拜他呢，连衣服也和他穿得一模一样！”

再多的好东西都比不上一身本领。要想在社会上立足，就要摆脱依赖他人的想法，不断提高自身的能力，练就一身谋生的好本领。这样才能为自己赢得尊严。

一年冬天，美国加州的一个小镇上来了一群逃难的流亡者。长途的奔波使他们一个个满脸风尘，疲惫不堪。善良好客的当地人家生火做饭，款待这群逃难者。镇长约翰给一批又一批的流亡者送去粥食，这些流亡者，显然已好多天没有吃到这么好的食物了，他们接到东西，个个狼吞虎咽，连一句感谢的话也来不及说。

只有一个年轻人例外，当约翰镇长把食物送到他面前时，这个骨瘦如柴、饥肠辘辘的年轻人问：“先生，吃您这么多东西，你有什么活儿需要我干吗？”约翰镇长想，给一个流亡者一顿果腹的饭食，每一个善良的人都会这么做。于是，他说：“不，我没有什么活儿需要您来做。”

这个年轻人听了约翰镇长的话之后显得很失望，他说：“先生，那我便不能随便吃您的东西，我不能没有经过劳动，便平白得到这些东西。”约翰镇长想了想又说：“我想起来了，我家确实有一些活儿需要你帮忙。

不过，等你吃过饭后，我就给你派活儿。”

“不，我现在就做活儿，等做完您的活儿，我再吃这些东西。”那个青年站起来。约翰镇长十分赞赏地望着这个年轻人，但他知道这个年轻人已经两天没有吃东西了，又走了这么远的路，可是不给他做些活儿，他是不会吃下这些东西的。约翰镇长思忖片刻说：“小伙子，你愿意为我捶背吗？”那个年轻人便十分认真地给他捶背。捶了几分钟后，约翰镇长便站起来说：“好了，小伙子，你捶得棒极了。”说完就将食物递给年轻人，他这才狼吞虎咽地吃起来。约翰镇长微笑地注视着那个青年说：“小伙子，我的庄园太需要人手了，如果你愿意留下来的话，那我就太高兴了。”

那个年轻人留了下来，并很快成为约翰镇长庄园的一把好手。两年后，约翰镇长把自己的女儿詹妮许配给了他，并且对女儿说：“别看他现在一无所有，可他将来百分之百是个富翁，因为他有尊严！”

果然不出所料，20多年后，那个年轻人真的成为亿万富翁了，他就是赫赫有名的美国石油大王哈默。哈默穷困潦倒之际仍然有自尊、自立的精神，赢得了别人的尊敬和欣赏，也为自己带来了好运。

一个人只有自立才能为自己赢得尊严。一个在穷困中仍然能够保持自立精神，不依靠别人的施舍生活的人，最终必将获得人生的成功。

杰克7岁那年，他的父亲去世了，他还有一个2岁大的妹妹，母亲为了这个家整日操劳，但是赚的钱仍难以让这个家的每个人都填饱肚子。看着母亲日渐憔悴的样子，杰克决定帮着赚钱养家，因为他已经长大了，应该为这个家贡献一份自己的力量了。

一天，他帮助一位先生找到了丢失的笔记本，那位先生为了答谢他，给了他1美元。

杰克用这1美元买了3把鞋刷和1盒鞋油，还自己动手做了个木头箱子。带着这些工具，他来到了街上，每当他看见路人的皮鞋上全是灰尘的时候，就对他们说：“先生，我想您的鞋需要擦油了，让我来为您效劳吧！”

他对所有的人都是那样有礼貌，语气是那么真诚，以至于每一个听他说话的人都愿意让这样一个懂礼貌的孩子为自己的鞋擦油。他们实在

不愿意让一个可怜的孩子感到失望，他们知道这个孩子肯定是一个懂事的孩子，面对这么懂事的孩子，怎么忍心拒绝他呢！

就这样，第一天他就带回家 50 美分，他用这些钱买了一些食品。他知道，从此以后每个人都不需要再挨饿了，母亲也不用像以前那样操劳了，这是他能办到的。

当母亲看到他背着擦鞋箱，带回来食品的时候，流下了高兴的泪水，“你真的长大了，杰克。我不能赚足够的钱让你们过得更好，但是我现在相信我们将来可以过得更好。”母亲说。

就这样，杰克白天工作，晚上去学校上课。他赚的钱不仅为自己交了学费，还足够维持母亲和小妹妹的生活。他知道，“工作不分贵贱，只要是靠自己的劳动赚来的钱就是光荣的”。



◎靠别人的施舍而生活的人，无法赢得别人的尊重。

靠别人的施舍或者资助而生活的人，无法赢得别人的尊重，而他本人也体会不到劳动的价值和快乐。一个人只有自食其力才能够为自己赢得尊严，因此，青少年要摆脱依赖他人的想法，尝试着用自己的双手来养活自己。

学会自己拿主意

我们的忠告是每个人都应该坚持他为自己开辟的道路，不被权威所吓倒，不受别人的观点所牵制，也不被时尚所迷惑。

——歌德

青少年要培养独立自主的人格，就要学会遇事自己拿主意，而不是

处处依赖父母，让他们替自己出主意，做主张。

独立就意味着要青少年遇事能够学会自己拿主意，要敢于坚持自己的想法，而不是总让别人替自己出主意或者是受别人言论的影响。明朝人吕坤特别反对这种做事没主心骨，没主见，只是“依违观望，看人言为行止”的做人毛病。他说，如果做事先怕人议论，做到中间一有人提出反对意见，就不敢再做下去了，这不仅说明这个人没有“定力”，也说明其没有“定见”。没有定见和定力，就不是一个独立自主的人。吕坤说，做人做事，首先要能独立思考，辨明是非，选择正确的立场观点。吕坤进一步说，每个人的想法都不会完全一致，我们不能要求人人的看法都与自己相同。因此我们做事要看我们想达到的目标效果，而不要过于顾虑事前一些人的议论；等你事情做好了，那些议论自然也止息了。即使事情没做成，但只要是正确的，也就是应当做的，论不得成败。

意大利著名女影星索菲娅·罗兰就是一个能够坚持自己的想法的人。她16岁时来到罗马，要圆她的演员梦。但她从一开始就听到了许多不利的意见。用她自己的话说，就是她个子太高，臀部太宽，鼻子太长，嘴太大，下巴太小，根本不像一般的电影演员，更不像一个意大利式的演员。制片商卡洛看中了她，带她去试了许多次镜头，但摄影师们都抱怨无法把她拍得美艳动人，因为她的鼻子太长、臀部太“发达”。卡洛于是对索菲娅说，如果你真想干这一行，就得把鼻子和臀部“动一动”。索菲娅可不是个没主见的人，她断然拒绝了卡洛的要求。她说：“我为什么非要长得和别人一样呢？我知道，鼻子是脸庞的中心，它赋予脸庞以性格，我就喜欢我的鼻子和脸保持它的原状。至于我的臀部，那是我的一部分，我只想保持我现在的样子。”她觉得不是靠外貌而是应该靠自己内在的气质和精湛的演技来取胜。她没有因为别人的议论而停下自己奋斗的脚步。最终，她成功了，那些有关她“鼻子长，嘴巴大，臀部宽”等议论都消失了，这些特征反倒成了美女的标准。索菲娅在20世纪即将结束时，被评为这个世纪的“最美丽的女性”之一。

索菲娅·罗兰在她的自传《爱情与生活》中这样写道：“自我开始从影起，我就出于自然的本能，知道什么样的化妆、发型、衣服和保健最适合我。我谁也不模仿。我从不去奴隶似的跟着时尚走。我只要求看上去就像我自己，非我莫属……衣服的原理亦然，我不认为你选这个式样，只是因为伊夫·圣罗兰或迪奥尔告诉你，该选这个式样。如果它合身，那很好。但如果还有疑问，那还是尊重你自己的鉴别力，拒绝它为好……衣服方面的高级趣味反映了一个人的健全的自我洞察力，以及从新式样选出最符合个人特点的式样的能力……你唯一能依靠的真正实在的东西……就是你和周围环境之间的关系，你对自己的估计，以及你愿意成为哪一类人的估计。”

索菲娅·罗兰谈的是化妆和穿衣一类的事，但她却深刻地触到了做人的一个原则，就是凡事要有自己的主见，要学会自己拿主意，而“不去奴隶似的”盲从别人。

心理学家认为，一个具有健康人格的人是自由的人，而自由主要体现在这个人能够自主地、有选择地支配自己的行为上。这种自主感不是凭空产生的，其中很大一部分来自少年期对自由支配时间的体验。创造自己的自主空间，可以从下面几方面做起：

(1)遇事先自己拿主意。遇事先想该怎么办，自己做主，然后再听取父母的意见，从中学到解决问题的经验和技巧，这样才能使智力有所增长，培养自主的能力。

(2)尝试着培养独立思考的能力。允许自己独自在一定的限度内犯错

如何创造自己的自主空间

- (1)遇事先自己拿主意。
- (2)尝试着培养独立思考的能力。
- (3)当充满信心去实践自己的主张时，不要太依赖外部的帮助。
- (4)学会从小自己作决定。

■ 百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

误，甚至允许做错。但要学会从小独立思考和自我服务。

(3) 当你充满信心去实践自己的主张时，不要太依赖外部的帮助。当你遇到困难时，不要轻易向父母求援或接受他们的帮助，随着你的长大和成熟，既要培养自己的责任心，又要有越来越多的独立性，你可以逐渐减少对父母的依赖和对他们的服从，有更多的自由去管理自己的事情。

(4) 学会从小自己作决定。一旦作出决定，就必须意识到要对选择后果负责任。比如，一个青少年如果在他得到一星期的零花钱的第一天就把它花光了，那么他就必须尝尝那个星期其余几天没有钱的滋味。自主能力往往都是在几次成功与失败的过程中树立起来的，不要太在意失败。



哈佛成功榜

比尔·盖茨 1955 年 10 月 28 日出生在美国西雅图，18 岁进入哈佛大学法律系，19 岁退学，与同伴创办电脑公司，后改名微软公司，自任董事长、总裁兼首席执行官。盖茨被誉为电脑奇才、20 世纪最伟大的计算机软件行业巨人。36 岁成为世界最年轻的亿万富翁。1999 年《福布斯》公布富豪榜，盖茨居世界亿万富翁首位，被《时代》周刊评为在数字技术领域影响重大的 50 人之一。2008 年 7 月宣布退休，并将全部资产捐献给慈善事业。

.....

依赖的习惯，是阻止你步向成功的一个个绊脚石，要想成大事你必须把它们一个个踢开。

——比尔·盖茨